



月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>④焼肉どんぶりの具 ⑥ラフランスゼリー ①麦ごはん ③ピリ辛みそ汁</p>	<p>3</p> <p>④もやしの和え物 ①きな粉揚げパン(中2個) ③親子うどん</p>	<p>4</p> <p>④きわかめのごま和え ①麦ごはん ③麻婆かぼちゃ</p>	<p>5</p> <p>④いわしのトマト煮 ①秋のちらしずし ③あおさと豆腐のすまし汁</p>	<p>6</p> <p>④キャベツの三杯酢 ①ごはん ③じゃがいものそぼろ煮</p>
<p>②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・わかめ・おから・むぎみそ・にぼし ④ぶたにく</p> <p>①こめ・むぎ ③じゃがいも ④あぶら・さとう・ごま ⑤ラフランスゼリー</p> <p>③たまねぎ・にんじん・キャベツ・はねぎ ④しらたき・にんじん・たまねぎ・キャベツ・りんご・きぬさや・にんにく・しょうが</p> <p>543kcal, 21.4g 639kcal, 25.0g 780kcal, 30.1g</p>	<p>①きなこ ②ぎゅうにゅう ③とりにく・さつまあげ・あぶらあげ・たまご・かつおぶし ④わかめ</p> <p>①ロールパン・あぶら・さとう ③うどん ④ごま・さとう・ごまあぶら</p> <p>③にんじん・しいたけ・たまねぎ・ねぎ・ほうれんそう ④もやし・きゅうり・にんじん</p> <p>475kcal, 22.2g 524kcal, 25.4g 706kcal, 33.3g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③とうふ・ぶたにく・だいず・あかみそ ④きわかめ</p> <p>①こめ・むぎ ③さとう・でんぶん・ごまあぶら ④ごま・さとう</p> <p>③かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・しいたけ・えだまめ・にんにく ④きゅうり・だいこん・にんじん</p> <p>539kcal, 20.8g 645kcal, 24.5g 798kcal, 29.6g</p>	<p>①とりにく・さつまあげ・たまご ②ぎゅうにゅう ③とうふ・かまぼこ・あおさのり・かつおぶし・こんぶ ④いわし</p> <p>①こめ・カルシウムまい・さとう・ごま・あぶら ④さとう・こめこ</p> <p>①にんじん・しいたけ・たけのこ・しめじ・ごぼう・えだまめ ③にんじん・たまねぎ・たけのこ・えのきたけ ④たまねぎ・トマト・レモン</p> <p>542kcal, 26.6g 624kcal, 30.0g 769kcal, 37.4g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③とりにく・あつあげ ④かつおぶし</p> <p>①こめ ③じゃがいも・さとう・でんぶん・あぶら ④さとう</p> <p>③にんじん・いんげん・たまねぎ・しらたき・しょうが ④キャベツ・だいこん</p> <p>530kcal, 20.2g 670kcal, 24.6g 802kcal, 29.6g</p>
<p>9</p> <p>スポーツの日</p> <p>④豚肉の生姜炒め ⑤ブルーベリータルト ①麦ごはん ③ごぼう団子汁</p>	<p>10</p> <p>④豚肉の生姜炒め ⑤ブルーベリータルト ①麦ごはん ③ごぼう団子汁</p>	<p>11</p> <p>④大学芋 ①麦ごはん ③豆腐の中華煮</p>	<p>12</p> <p>④さつま揚げの卵とじ ①ごはん ③豆トシ汁</p>	<p>13</p> <p>④かりかりジャコサラダ ①(学)米粉パン(幼)ロールパン ③かぼちゃのポタージュ</p>
<p>おもに体をつくる もとなる食品</p> <p>おもにエネルギーの もとなる食品</p> <p>おもに体の調子を整える もとなる食品</p> <p>エネルギー・たんぱく質</p> <p>幼稚園 小学校 中学校</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③ごぼうだんご・あぶらあげ・かつおぶし・こんぶ ④ぶたにく</p> <p>①こめ・むぎ ③じゃがいも ④ごま・あぶら・さとう ⑤ブルーベリータルト</p> <p>③にんじん・たまねぎ・だいこん・はねぎ・しょうが ④にんじん・たまねぎ・いんげん・しょうが</p> <p>579kcal, 21.0g 670kcal, 24.6g 802kcal, 29.6g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③とうふ・ミートボール</p> <p>①こめ・むぎ ③ごまあぶら・さとう・でんぶん・あぶら ④さつまいも・あぶら・さとう・ごま</p> <p>③にんじん・たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ・きくらげ・たけのこ・にんにく・しょうが</p> <p>655kcal, 20.1g 787kcal, 23.2g 984kcal, 28.2g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいず・あぶらあげ・おから・むぎみそ・にぼし ④さつまあげ・しらすぼし・たまご</p> <p>①こめ・むぎ ③じゃがいも ④ごまあぶら・さとう</p> <p>③にんじん・ごぼう・こんにやく・だいこん・はねぎ・しょうが ④にんじん・キャベツ</p> <p>533kcal, 24.1g 638kcal, 28.5g 789kcal, 34.9g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③とりにく・ぎゅうにゅう ④しらすぼし</p> <p>①こめパン(ロールパン) ③こむぎこ・マーガリン ④あぶら・さとう・ごま</p> <p>③にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・かぼちゃ・パセリ ④キャベツ・きゅうり・あかピーマン・コーン</p> <p>430kcal, 20.1g 628kcal, 27.3g 800kcal, 33.8g</p>
<p>16</p> <p>④カボチャひき肉フライ ①薬ごはん ③秋の味覚汁</p>	<p>17</p> <p>④フルーツのヨーグルト和え ①麦ごはん ③秋野菜カレー</p>	<p>18</p> <p>④ひじきの炒め物 ①麦ごはん ③生揚げの吹き寄せ</p>	<p>19 【食育の日】</p> <p>④かつおそぼろどんぶりの具 ①麦ごはん ③かぼちゃ団子汁</p>	<p>20</p> <p>④花野菜のガーリックソテー ①ごはん ③ポークビーンズ</p>
<p>①こんぶ ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・だいず・おから・むぎみそ・にぼし ④ぶたにく</p> <p>①こめ・もちこめ・くり・ごま ③さつまいも ④あぶら・さとう・でんぶん・パンこ・こむぎこ</p> <p>③にんじん・しめじ・キャベツ・はねぎ ④かぼちゃ・たまねぎ</p> <p>529kcal, 15.9g 666kcal, 19.3g 797kcal, 22.2g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・ひよこまめ・チーズ・スキムミルク ④ヨーグルト</p> <p>①こめ・むぎ ③さつまいも・あぶら ④ファイバーゼリー</p> <p>③にんじん・たまねぎ・しめじ・マッシュルーム・りんご・えだまめ・にんにく ④パイン・みかん・もも</p> <p>613kcal, 21.3g 735kcal, 25.4g 917kcal, 30.8g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③とりにく・あつあげ ④ぶたにく・ひじき・あぶらあげ</p> <p>①こめ・むぎ ③さといも・さとう・あぶら ④さとう・あぶら</p> <p>③にんじん・なす・たまねぎ・たけのこ・しいたけ・グリーンピース・しょうが ④にんじん・しらたき・えだまめ</p> <p>532kcal, 22.5g 629kcal, 26.3g 779kcal, 32.4g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③とりにく・あぶらあげ・かつおぶし・こんぶ ④かつお・たまご</p> <p>①こめ・むぎ ③だんごのこな ④さとう</p> <p>③にんじん・ごぼう・たまねぎ・はねぎ・こまつな・かぼちゃ ④えだまめ・しょうが</p> <p>563kcal, 22.5g 674kcal, 26.9g 839kcal, 33.0g</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・だいず ④ベーコン</p> <p>①こめ ③じゃがいも・あぶら・さとう ④ピーナッツ・オリーブオイル</p> <p>③にんじん・たまねぎ・えだまめ・にんにく ④たまねぎ・あかピーマン・カリフラワー・ブロッコリー・にんにく</p> <p>552kcal, 22.7g 660kcal, 26.7g 818kcal, 32.4g</p>

<p>23</p> <p>④スタミナ納豆</p> <p>①麦ごはん</p> <p>③けんちん汁</p>	<p>24</p> <p>④キャベツのおかか和え</p> <p>①ごはん</p> <p>③ちよっピリカレーじゃが</p>	<p>25</p> <p>④五目きんぴらごぼう</p> <p>①ごはん</p> <p>③イカと大根の煮物</p>	<p>26</p> <p>④きびなごのエピチリ風</p> <p>①コーン入りわかめごはん</p> <p>③中華風ポトフ</p>	<p>27</p> <p>④ブロッコリーサラダ</p> <p>⑤(学)ミルメークコーヒー</p> <p>①ロールパン (中2個)</p> <p>③きのこのクリームパスタ</p>
<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③とうふ・かつおぶし・こんぶ</p> <p>④ぶたにく・だいず・なっとう・あかみそ</p>	<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③ぶたにく・あつあげ</p> <p>④かつおぶし</p>	<p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③いか・あつあげ・うすらたまご・さつまあげ・こんぶ・かつおぶし</p> <p>④ぶたにく</p>	<p>①わかめ</p> <p>②ぎゅうにゅう</p> <p>③とりにく</p> <p>④きびなご</p>	<p>②ぎゅうにゅう ③とりにく・ぎゅうにゅう</p> <p>④ひよこめめ・マローファットピース・レッドキドニー</p>
<p>①こめ・むぎ</p> <p>③さといも・てんぷん・あぶら</p> <p>④ごま・ごまあぶら・さとう</p>	<p>①こめ</p> <p>③じゃがいも・さとう・あぶら</p> <p>④さとう</p>	<p>①こめ</p> <p>③さといも・さとう</p> <p>④ごま・さとう・ごまあぶら</p>	<p>①こめ・カルシウムまい</p> <p>③じゃがいも・ごまあぶら</p> <p>④あぶら・さとう</p>	<p>①ロールパン</p> <p>③スパゲッティ・あぶら</p> <p>④ピーナッツ・さとう・オリーブオイル</p> <p>⑤ミルメークコーヒー</p>
<p>③にんじん・だいこん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ・しょうが</p> <p>④にら・にんにく・しょうが</p>	<p>③たまねぎ・にんじん・しらたき・えだまめ・しょうが</p> <p>④キャベツ・ほうれんそう・えのきたけ</p>	<p>③しいたけ・にんじん・だいこん・いんげん</p> <p>④ごぼう・にんじん・えだまめ・しらたき</p>	<p>①コーン</p> <p>③キャベツ・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・にんにく</p> <p>④たまねぎ・グリーンピース・にんにく</p>	<p>③たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・ほうれんそう・コーン</p> <p>④コーン・ブロッコリー・えだまめ・にんにく</p>
<p>532kcal, 24.2g</p> <p>632kcal, 28.4g</p> <p>782kcal, 35.0g</p>	<p>524kcal, 21.4g</p> <p>626kcal, 25.2g</p> <p>775kcal, 30.8g</p>	<p>536kcal, 24.2g</p> <p>638kcal, 26.9g</p> <p>792kcal, 32.8g</p>	<p>534kcal, 22.5g</p> <p>638kcal, 26.9g</p> <p>792kcal, 32.8g</p>	<p>531kcal, 23.8g</p> <p>640kcal, 27.6g</p> <p>849kcal, 36.0g</p>

30

④キンパどんぶりの真

⑤刻みのり

①麦ごはん

③トックスープ

②ぎゅうにゅう	③とりにく・とうふ
④ぶたにく・ぎゅうにゅう・たまご・のり	
①こめ・むぎ	③トック・あぶら・ごまあぶら
④ごまあぶら・さとう・ごま	
③にんじん・しいたけ・はくさい・チンゲンサイ	④にんじん・ほうれんそう・たくあん・にんにく
542kcal, 21.4g	645kcal, 25.0g
804kcal, 30.7g	

31

④パンブキンケーキ

①枝豆ゆかりごはん

③肉団子と野菜のスープ

②ぎゅうにゅう	③ミートボール
④たまご・ぎゅうにゅう・スキムミルク	
①こめ・カルシウムまい	④こむぎこ・さとう・あぶら
①えだまめ・あかしそ	③にんじん・キャベツ・ブロッコリー・たまねぎ
④かぼちゃ	
557kcal, 19.0g	666kcal, 22.0g
828kcal, 26.8g	

10月26日の献立

①コーン入りわかめごはん ②牛乳

③中華風ポトフ ④きびなごのエピチリ風

は、里中学校の生徒のみなさんが、地場産物を活用した献立を考えてくれました。

11月から3月の献立にも里中学校の生徒が考えた献立が登場する予定です。お楽しみに☆

地産地消

地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

運動部などでしっかり実力を出すためには食事バランスが大切!

運動部に所属しているみなさんの中には、学校がはじまる前の朝練や放課後の練習など、非常に運動量が多い人がいます。そのような人の場合、通常よりも多くのエネルギーが必要です。大切な成長期ですので、まずはごはんなどの炭水化物をしっかりとり、その上で良質のたんぱく質(魚や肉、卵など)やカルシウム、鉄、ビタミンなどを多く含む食事をするようにしましょう。

もちろん、朝ごはんぬきはもったいなく、朝からしっかり食べるようにしましょう。

目によい食べ物は?

ビタミンA カロテン

アントシアニン

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

生活習慣病って何?

運動不足や夜型生活、食べすぎや、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満を招いたり、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすことがあります。このように生活習慣が原因のひとつにもなることから、生活習慣病といわれるようになりました。

生活習慣病予備軍になる 《こんな食習慣》

- ◆食べすぎ
- ◆油っぽい食べ物をよく食べる
- ◆塩分のとりすぎ
- ◆糖分のとりすぎ
- ◆朝食ぬきなど欠食をする
- ◆夜遅くに食べる
- ◆野菜や果物をほとんど食べない

子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活について見直してみよう。

和食のよさを見直そう!

一汁三菜という言葉聞いたことがありますか? これは、ごはんと汁物に3つのおかずを組み合わせたもので、昔から和食の献立の基本となっています。

旬の食材を上手に取り入れた和食のよさをもう一度見直してみましょう。